



## ЧТО ДЕЛАТЬ, КОГДА МЫСЛИ МЕШАЮТ ЧИТАТЬ

МНОГИЕ РОДИТЕЛИ СЧИТАЮТ, ЧТО ИХ ДЕТИ НЕ ЛЮБЯТ КНИГИ. НАШ ЧЕЛОВЕК В ЛОНДОНЕ, МОТИВАЦИОННЫЙ КОУЧ ЮЛИЯ ЕРШОВА, ОБЪЯСНЯЕТ, ЧТО ДЕЛО ВОВСЕ НЕ В ЮТУБЕ, ЛЕНИ ИЛИ ОТСУТСТВИИ ВРЕМЕНИ, А В НАШИХ ОГРАНИЧИВАЮЩИХ УБЕЖДЕНИЯХ О ЧТЕНИИ



Юлия Ершова, ведущая подкаста «Продвигай себя» и трансформационной группы «Полёт»

**М**оя проблема с чтением книг – это то, что я постоянно отвлекаюсь на чтение других книг. Я верю в то, что каждого успешного человека сделали книги, которые он прочитал в нужный момент. И что чтение (или нечтение) определяет нашу судьбу.

Для одних людей чтение это возможность отвлечься от сложностей своей жизни. Для других – самообразование. Для третьих – возможность путешествовать вместе с героями. Но чем бы ни являлось для нас чтение – оно полезно во всех смыслах, в том числе и для здоровья.

Натали Филлипс, профессор Мичиганского университета, задалась целью узнать, какая ещё польза, помимо удовольствия и получения знаний, заложена в чтении. Результаты её исследований показали, что чтение разных книг тренирует разные участки мозга, так же как и физические упражнения развивают разные группы мышц. Подопытных сканировали на МРТ, пока они читали «Гордость и предубеждение» Джейн Остин. Сначала они читали не спеша, для удовольствия, а потом так, будто завтра им предстоит экзамен по роману. Кровоток в головном мозге усиливался и в том, и в другом случае, но в разных его отделах. Оказалось, что цель чтения, стиль изложения и жанр – всё это влияет на мозг по-разному. Учёные выяснили, что когда мы погружаемся в книгу, кровь поступает в те области, которые обычно не задействованы. Важно отметить, что при просмотре фильма или во время компьютерной игры ничего подобного не происходит.

Но что делать, если у вас нет привычки читать? Причинами могут быть наши ограничивающие убеждения. Это такие мысли, которые ухудшают качество жизни. Они могут быть результатом наших неправильных выводов о разных жизненных ситуациях, или мы переняли их от родителей, не всегда это осознавая. Я расскажу о мыслях, которые иногда мешают читать моим клиентам.

### 1. «Чтение – это проявление лени»

Когда мы с Марией исследовали это убеждение, то выяснилось, что её родители были «людьми действия» и считали, что лежать на диване с книжкой – занятие для бездельников. «Хочешь жить хорошо – действуй!» – говорили они дочери. И с тех пор каждый раз, когда Мария берёт в руки книгу, она чувствует себя лентяйкой.

Но правда ли, что чтение не требует никаких усилий с нашей стороны? И что мы ленимся, когда читаем? Самый простой способ найти ответ – посмотреть на то, что мы делаем, когда устаём. Бегая целый день по делам и простаивая часами в пробках, чем мы занимаемся после того, как доберёмся домой и поужинаем? Правильно. Чаще всего мы включаем телевизор или смотрим видео. Так же ведут себя и наши дети.

В моём окружении дети очень заняты, редко кто сидит дома без дела. Все ходят на разные кружки, а встречи с другими детьми расписаны на месяц вперёд. Поэтому, когда мой старший сын добирается до дома, он первым делом включает Ютуб. Раньше я воспринимала Ютуб как зло, которое мешает моим детям читать. И не сильно изменила своё мнение на этот счёт. Но я нашла волшебный способ, как через него можно пробудить интерес к чтению. Однажды, когда я заказывала себе книги по Амазону, то сайт показал мне, что один из ютуберов, которого любит мой сын, Spenner FC, выпускает книгу Gamechanger. Я подумала: «О, это возможность!» и заказала её, не говоря об этом сыну. Когда книга пришла, то он был приятно удивлён и прочитал её за несколько дней.

Аналогичная история произошла и с другим видеоблогером, за которым следит сын, ChrisMD. Он выпустил книгу про футбол Thrills, Skills and Molehills, которая сейчас входит в топ английских бестселлеров. Мой сын очень любит футбол, и для него эта книга оказалась просто находкой. А после того как он прочёл и её, я ненавязчиво предложила почитать ещё одну книгу, но уже не ютуберов. И он согласился! С тех пор он более благосклонно относится к книгам и регулярно читает.

### 2. «У меня нет времени на книги»

«Я бы с удовольствием читала, но у меня просто не остаётся на это времени после рабочего дня», – говорит мне другая клиентка Оксана.

У нас у всех 24 часа в сутки. Но посмотрите, как много добились такие люди, как Марк Цукерберг, например, или Опра Уинфри. Что их объединяет? Они много читают. У телеведущей есть свой «Книжный клуб». А основательница Фейсбука в 2015 году поставил себе цель прочитать хотя бы две новых книги в месяц и блестяще её выполнила.

Нет времени читать – слушайте аудиокниги в пробках. Нет привычки – заведите. Читайте по чуть-чуть – 15 минут зачитывается, но только каждый день! Вы и оглянуться не успеете, как через месяц ваша рука сама потянется за новой книгой. Заходите в книжные магазины – это стимулирует. По выходным смотрите экранизации известных произведений. Мы сходили на фильм «Чудо» по одноимённой книге Паласио со старшим сыном, и потом он читал эту книгу раз семь, так она задела его. А ведь познакомился он с ней, посмотрев кино. Данное убеждение – что у нас с вами мало времени читать – я слышу так часто, что посвятила этой теме целый выпуск своего подкаста: «Чтение и продвижение. Как читать быстро без техник скорочтения». Он бесплатный, подпишитесь и послушайте.

### 3. «Книги – это то, что «надо». Напоминает список чтения на лето»

Когда что-то становится для нас повинностью, мы сразу начинаем это саботировать. Мы много чего уже «должны» в этой жизни: обеспечивать свои семьи, быть хорошими родителями, отлично выглядеть. Теперь мы должны ещё и «читать»! Понимаю вас очень хорошо. Когда я училась в инязе, то снимала квартиру вместе с подругой. Через пару недель она сказала мне: «Я думала, у нас будут постоянные тусовки, а ты каждый вечер сидишь дома и Мозма читаешь, второй том уже!» Так и было. Тусовки тоже были, конечно, но быстро надоели. Я была похожа на девушку из той шутки: «Не люблю я ночные клубы. Свет мелькает, музыка гремит. Читать книжку совершенно невозможно».

Но книги я полюбила не с детства, а после 20 лет. Хотя и выросла в семье, где не было ничего, кроме книг, и мои родители всё время читали. Они и меня тоже приучали, но порою способами, которые мне были не близки, отсюда и возникло моё сопротивление. Каждый раз, когда у меня возникал вопрос, что означает то или иное слово, я подходила к родителям и спрашивала их. И какой ответ я слышала? Полезный! Но не тот, который хотела услышать. Вместо того чтобы объяснить мне значение непонятого слова, они направляли меня к Большой советской энциклопедии. Это бесило. Я хотела услышать ответ от мамы и папы, а не рыскать по словарю. Они рассматривали мои вопросы как возможность приучить меня искать ответ в книгах, а я – как возможность пообщаться с ними. Наши цели не совпадали, и это мешало мне полюбить книги. Книга становилась между мной и родителями. Это было сущим наказанием.

Если вы заставляете себя или своих детей читать, это быстро превратится в обязательство. А удовольствие – это главное. Как возродить интерес к чтению, если вы воспринимаете его как повинность? Самый простой способ – вести с собой внутренний диалог. Кто сказал, что читать «надо»? А если вы решите «попробовать», «рискнуть», «выбрать»? Следите за словами, которые себе говорите, находите свои мотивирующие глаголы и вдохновляйтесь ими.

Когда пару лет назад мы переезжали в Лондон, то грузчики, заносив в дом 24 коробки книг, подшучивали надо мной: «Леди, вы не слышали о киндле? Попробуйте. Это дешевле». И я, конечно, пробовала киндл, но не пошло. Я люблю физическую книгу. Её тяжесть в руках. Возможность писать на полях заметки. Запах бумаги. Для меня книги – родные существа. Когда я захожу в свой кабинет с книжными шкафами, то мне сразу становится хорошо. Это моё место силы. И не важно, какие книги вы читаете – электронные или бумажные. Главное, читайте их!

Мы все думаем ограничивающие мысли, но важно уметь с ними работать. Особенно в отношении чтения. Не позволяйте им мешать вам. Помните, что книги, которые мы читаем, формируют нашу судьбу. И судьбу наших детей. 📖